Exkursion: *Kräuterapotheke vor der Haustür Unkraut oder Heilpflanze?*

Samstag: 14. Juni, *14.00 – 16.30 Uhr*

Exkursionsleitung: *Silke Amrein, Isabel Keil*

Teilnehmer: *10 Personen*

Alle durften (mussten) probieren. Was ist es?

Gelbe Ringelblume, Leinsamen, Fenchel, Salbei, Stevia

Es gibt viele Präparate mit pflanzlichen Wirkstoffen auf dem Markt. Sogar Aspirin hat pflanzliche Wurzeln, nämlich Mädesüss (enthält Acetyl-salicylsäure). Der Name leitet sich ab von A wie Acetyl - und spirin von spiraeae flos dem alten pharmazeutischen Namen von Mädesüss.

Mit Mineralwasser verdünnt konnten wir die „Chrütli“ in flüssiger Form testen.
Danke Gertrud für die Erfrischung!

Deutsch	***Latein***
Gemeine Esche	*Fraxinus excelsior*

Botanische Anmerkung: Ölbaumgewächs.
Zwittrig bis einhäusig. **Blätter: G**rösstes der einheimischen Bäume,unpaarig gefiedert. Sie fallen grün zu Boden. (Stickstoffeintrag und Humusbildung).
Mythologie: Die Welten-Esche Yggdrasil steht für verschiedene Bäume, die den Menschen in den jeweiligen Weltgegenden heilig waren. Esche, Eibe, Birke, Eiche, Linde, Lorbeer...

Deutsch	***Latein***
Stieleiche Trauben-Eiche	*Quercus robur* Quercus petraea

Beide Bäume sind lichtliebend. Frei stehend wachsen sie zu imposanter Grösse heran und können über 1000 Jahre alt werden.
Mythologie: Kein Wunder, dass man diesen kraftvollen Baum den Göttern weihte: Unter der Wotanseiche wurde sich beraten und geurteilt. Ein Kranz aus Eichenlaub dem Sieger.

Deutsch	***Latein***
Winter-Linde Sommer-Linde	*Tilia cordata* *Tilia platyphyllos*

Freistehend sehr grosser Baum. Langlebig, auch hohl, da aus dem Kabium Wurzel- und Knospenbildung möglich ist.
Mythologie: Galt eher als Baum der Erdgöttinnen, z. B. germ. Göttin Freya- Liebe und Fruchtbarkeit. Darum ist sie im Christentum zum Baum Mariens umgewandelt worden und steht auch bei vielen Kirchen Friedhöfen.

Deutsch	***Latein***
Gewöhnlicher Efeu	*Hedera helix*

Blüten: Im Spätsommer. Späte Nahrung für viele Insekten, darunter auch die spezialisierte Efeu-Seidenbiene. Im Laufe des Winters entwickeln sich kleine, runde blauschwarze Beeren, welche eine willkommene Frühjahrsnahrung für viele Vögel sind.
Besonderes: Efeu ist Sinnbild für ewiges Leben, da immergrün.

Deutsch	***Latein***
Spitzwegerich	*Plantago lanceolata*

Früh, nach der Eiszeit als Pionierpflanze wieder eingewandert. Verbreitung durch Menschen und Herdenwanderung gefördert.
Phytomedizinische Anmerkung: Blätter- Schleimstoffe, Gerbstoffe. Hilft bei Husten, Entzündungen des Mundraumes und der Atemwege. Wirkt auch antibakteriell.

Deutsch	***Latein***
Acker-Schachtelhalm	*Equisetum arvense*

Landwirtschaft: Geliebt gehasst = Zeichen von schlechtem Boden, als Unkraut schwierig zu beseitigen. Aber: Präparate für Pflanzenschutz und Pflanzenstärkung im biologischen Landbau.
Phytomedizinische Anmerkung: Unterstützend bei Harnwegs-erkrankungen und Ödemen (harntreibend).
Volksnamen: Pfannebutze, Scheuerkraut, Zinnkraut = Man kann damit scheuern und putzen.

Deutsch	***Latein***
Wiesen - Salbei	*Salvia pratensis*

Phytomedizinische Anmerkung: Als Heilmittel kommen die Blätter der ***Salvia officinalis***, der **Echten Salbei,** wie wir ihn aus unseren Gärten kennen, zur Anwendung. Desinfizierend in Mund- und Rachenraum und auch gegen übermässiges Schwitzen. Bestandteil von Kräuter-Bonbons.

Weitere besprochene Arten: Weissdorn, Vogel-Kirsche, Silberweide, (Echte) Goldrute, Walnussbaum, Echtes Johanniskraut, Wegwarte, Baldrian, Zweijährige Nachtkerze, Echte Kamille.

Das Wissen von den heilenden Pflanzen und deren Inhaltsstoffen, einst vor allem von Weisen Frauen, aber auch in Klöstern und bei der Landbevölkerung bewahrt, ist bei der heutigen Bevölkerung nicht sehr verbreitet. Schön, dass es seit einiger Zeit doch Bestrebungen gibt, einfache Beschwerden nicht sofort mit der chemischen Keule anzugehen. Es muss doch wirklich nicht immer gleich ein agressives, teures Pülverchen sein, wenn es eine Tasse Kräutertee auch richten kann.
Bevor wir unseren Spaziergang starteten, klärte uns Isabel über den Unterschied von „antiker“ Kräuter-Heilkunst zu moderner Phytomedizin auf. Tatsächlich wachsen viele der Heilpflanzenarten am Wegesrand, aber die heutigen Heilmittel werden aus standartisierten, d.h speziell gezüchteten, unter ganz bestimmten Umständen gezogenen und auf die Inhaltsstoffe geprüften Pflanzen hergestellt. Es ist von Vorteil sich an diese zu halten. Es schont die Natur und die eigene Gesundheit.

Während Isabel uns jeweils erzählte, welche Pflanzen und welche Teile davon für Heilung und Gesundheit hilfreich sind, war es meine Aufgabe die Pflanzen in ihrer Art vorzustellen. Dabei habe ich die botanisch-morphologischen Besonderheiten nicht zu sehr vertieft. Die Wichtigkeit der Pflanzen für die Menschen spiegelt sich denn auch in Mythen, Legenden und in den Volksnamen wieder, die wir gerne auch mit einbezogen haben. *Silke Amrein*

Abschluss im Schatten: Hat jemand noch Fragen? Alles wurde zum Schluss kompetent beantwortet.

Fotos: *Maja Suter*